



6月のよていこんだて

2023年度



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			強い力が出る食べ物	丈夫な体を作る食べ物	病気から守る食べ物	その他
1 15 29 木	昼食	ごはん 厚揚げの肉巻き もやしとわかめの酢の物 さつまいものみそ汁	米 砂糖、片栗粉 砂糖 さつまいも	豚肉、厚揚げ わかめ みそ	もやし、きゅうり 玉ねぎ、青ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう しょうゆ、酢 煮干し、だしパック
	午後おやつ	ラスク 牛乳	フランスパン、砂糖、マーガリン	牛乳		
2 16 30 金	昼食	チキンカレーライス レモン風味サラダ	米、油、マーガリン 砂糖、油	鶏肉 ツナ缶	玉ねぎ、人参、かぼちゃ、なす、小松菜、りんご、バナナ キャベツ、人参、ブロッコリー、レモン汁	カレールウ、カレー粉、ソース 酢、塩こしょう
	午後おやつ	わらびもち(乳児:きなこマカロニ) 牛乳	わらびもち粉(乳児:マカロニ)、砂糖	きなこ 牛乳		塩
3 17 土	昼食	ちゃんぽんめん ほうれん草のソテー	中華めん、油 コーン缶、マーガリン	豚肉	白菜、玉ねぎ、人参、もやし ほうれん草、人参	シャンタン、しょうゆ コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
5 19 月	昼食	梅じゃごごはん 厚焼きたまご 豚汁	米 じゃがいも、砂糖	ちりめんじゃこ、枝豆 卵、ツナ缶 豚肉、みそ	梅干し キャベツ 玉ねぎ、人参、ごぼう、大根、白菜	塩 だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩 煮干し、だしパック、酒、しょうゆ、みりん
	午後おやつ	せんべい くだもの 牛乳		牛乳	くだもの	せんべい
6 20 火	昼食	パン 魚のクリーム煮 ブロッコリーのサラダ かぼちゃのコンソメスープ	食パン、ジャム 小麦粉、マーガリン、油 砂糖、油 油	魚、牛乳、スキムミルク かにかま	玉ねぎ、しめじ ブロッコリー、人参 かぼちゃ、玉ねぎ、人参、れんこん	酒、コンソメ、塩こしょう 酢、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	青菜おかかおにぎり 牛乳	米、砂糖、ごま油	かつお節 牛乳	小松菜	しょうゆ
7 21 水	昼食	ごはん 照り焼き豆腐ハンバーグ マカロニサラダ なすのみそ汁	米 砂糖、片栗粉、油 マカロニ、マヨネーズ、砂糖	豆腐、鶏ミンチ、ひじき ハム	玉ねぎ、人参 きゅうり、人参 なす、玉ねぎ、えのき	しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう 酢、塩こしょう
	午後おやつ	カルピスゼリー くだもの 牛乳		ゼラチン 牛乳	くだもの	カルピス
8 22 木	昼食	ごはん 魚の西京焼き 切干大根の炒め煮 すまし汁	米 砂糖 砂糖、油 麩	魚、白みそ 大豆水煮、油揚げ	切干大根、人参、きぬさや 玉ねぎ、水菜	みりん、酒 だしパック、しょうゆ、みりん、酒 昆布、だしパック、しょうゆ、みりん、酒
	午後おやつ	じゃがいものチーズ焼き 牛乳	じゃがいも	チーズ 牛乳	パセリ	塩こしょう
9 金	昼食	冷やしうどん 根菜のきんぴら	うどん 砂糖、ごま、ごま油	油揚げ、鶏ささみ ちくわ	きゅうり、プチトマト れんこん、ごぼう、人参	花かつお、昆布、しょうゆ、みりん、酒、塩 しょうゆ、みりん、酒
	午後おやつ	ココアちんすこう 牛乳	小麦粉、砂糖、油	牛乳		ココア
10 24 土	昼食	マーボー丼 はるさめスープ	米、砂糖、片栗粉、ごま油 はるさめ	豆腐、豚ミンチ、みそ、赤みそ	なす、玉ねぎ、人参 玉ねぎ、小松菜、しいたけ	しょうゆ、みりん、酒 シャンタン、しょうゆ
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
12 26 月	昼食	三色ごはん 白菜の塩こんぶ和え 豆腐のみそ汁	米、砂糖、片栗粉 ごま油	豚ミンチ 塩こんぶ 豆腐、みそ	人参、いんげん、しょうが 白菜、人参 玉ねぎ、小松菜	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ 煮干し、だしパック
	午後おやつ	コーンフレーク 牛乳	コーンフレーク	牛乳		
13 27 火	昼食	パン 鶏肉と野菜のトマト煮 ミルクスープ くだもの	食パン、ジャム じゃがいも、砂糖、油 油	鶏肉、鶏レバー ベーコン、牛乳	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、トマト缶、しょうが 玉ねぎ、人参、チンゲン菜、しめじ	ケチャップ、酒、コンソメ、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	黒糖サーターアンダギー 牛乳	小麦粉、黒糖、砂糖、油	卵 牛乳	くだもの	ベーキングパウダー
14 28 水	昼食	ごはん 魚のかば焼き 青菜のごま和え たまごのみそ汁	米 てんぷら粉、砂糖、油 ごま、砂糖	魚 卵、みそ	しょうが ほうれん草、小松菜、人参 玉ねぎ、えのき	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ 煮干し、だしパック
	午後おやつ	フルーツヨーグルト	砂糖	ヨーグルト	みかん缶、もも缶、バナナ	

材料は都合により変更させていただく場合がございます。

*毎週月曜日・・・礼拝
*6/23(金)お誕生会

体育あそび・・・
メニュー:ロールパン、チキンカツ、添え野菜、ナポリタン、コンソメスープ、くだもの

(おやつ)フルーツポンチ、牛乳

